

ఓమ్

మ హా యో గ ము



(ప్రాకృతయోగాభ్యాస విధానము)

ఇది

పొత్తూరి రామరాజయోగి

విరచితము.



[ప్రకాశకులు :

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ



బెజవాడ :

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల, లిమిటెడ్, యందు

క. గోగండరామయ్యగారిచే

ప్రచురించబడియె.

924.

వెల 0—12—0

ప్రతిచందాదారులకు 0—10—0

కాపీరైటు]

—♦ శ్రీరాజయోగవంశ సీసమాలిక ♦—

శ్రీకరపొత్తూరి ♦ స్థిరవంశసింధు వి
 భౌజమానుడు గంగ ♦ రాజవర్మ
 డతేనిపుత్తుడు సద్గు ♦ కాదియుక్తుడు చిట్టి
 నరసింహరాజు నాఁ ♦ బరమపుణ్య
 ధనునియంశంబున ♦ జననమందిరి గంగ

రాజునా శ్రీలక్ష్మి ♦ రాజులనఁగ
 నందురెండవవాని ♦ కనురాగశీలయా
 కులకాంత బుచ్చివెం ♦ కయ్యవలన
 సధికసుజ్ఞానులై ♦ నట్టి కృష్ణారాజు
 శ్రీరామరాజు నృ ♦ సింహరాజు
 లనుసుపుత్రులు గల్గి ♦ రందగ్రజుడు రాజ
 యోగింద్రుడనిచెప్పఁ ♦ దగిన లక్ష్మి
 నారాయణార్చ్య స ♦ ద్దురుకటాక్షమువల్ల
 నతిభక్తితో హారం ♦ బభ్యసింహ
 డమ్మలిర్వురుగూడ ♦ నమ్మి సోదరునిచే
 నుపదేశమునుబొంది ♦ యుష్పబుల్ల
 గారమాదగఁగల్గు ♦ కూరవస్తువులతో
 మాంసవర్గముఁగూడ ♦ మత్స్యము

విషసమంబుగ నెంచి ♦ రసయు క్తమైనట్టి

ఫలకందమూలము ♦ ల్పదిలపరిచి

సాత్త్వికభోజనా ♦ సక్తులై నిరతంబుఁ

దినుచును వాయు సా ♦ ధనమువలన

నానందమునుగాంచు ♦ నట్టి మువ్వురికి దీ

ర్నాయురారోగ్య జ్ఞా ♦ నాభివృద్ధి

గీ॥ గలిగి వర్ధిల్ల ధాత్రిలోఁ ♦ జెలఁగునుగుణ

చరితములనిచ్చు హఠయోగ ♦ చర్యలమరి

ఫలముచేకూరె! కష్టము ♦ ల్పండ్లబారె!

నుజనవరులార! గుర్తించి ♦ చూడరయ్య!

(అంతులో)

తే॥ గీ॥ రాజసమువీడి శ్రీరామ ♦ రాజయోగి

బరఁగ ముప్పదిరెండేండ్ల ♦ ప్రియముననె

యీ 'మహాయోగ' పునుగ్గింధ ♦ మిటురచించి

వెల్లడించెను జగత్తిపై ♦ వేమకలర॥

ఇట్లు,

హఠయోగాభిమాని,

శ్రీసూరంపూడి వేంకట రామశర్మ.

విషయానుక్రమణిక.

క్రమ సంఖ్య.	విషయము.	పుట. సంఖ్య
	ఉపోద్ఘాతము.	1
1	ప్రబోధము.	10
2	గురువు.	13
3	ఆహారము.	14
4	బ్రహ్మచర్యము.	23
5	అభ్యాసము.	33
6	ముగింపు.	48

క॥ శ్రీస్కందపురుషావని

వాసితమా నీయనల్ప ♦ వరచరితయు, జి

జ్ఞాననొనర్చెడి నరులకు,

భూషణమై వెలయుచుండు, ♦ భూమికమునన్.

శ్రీ గురుభ్యాం నమః

మహాయోగము



ఉపోద్ఘాతము

“ శ్లో | గృహస్థాచాం సహస్రేణ | వానప్రస్థకతేన చ |
బ్రహ్మచారీదశంచైవ | యోగాభ్యాసే విశిష్యతే | ”

(బ్రహ్మోదఘరాణము)

శ్రీ పరాత్పరుని కృపచే నీ మహాయోగమును గూర్చి నేను జెప్పి దలచినదంతయు క్లుప్తముగా నిందుజెప్పినాడను. కాని ఇంకను దీనిని గురించి తెలిసికొనవలసిన విషయ మొంతోగలదని నానమ్మకము.

నాకు విశేషవిద్యాపరిచయము లేకపోయినను మద గ్రజులగు శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణారాజ యోగీంద్రుని దివ్యకటాక్షముచే లభించిన హఠయోగాంతర్గత మగు రాజయోగాభ్యాసానుభవమే నన్నీ గ్రంథరచనకు ప్రోత్సాహపరచినది.

ఇం దెల్లవిషయము లించుమించుగా దేహారోగ్యయు తంబగు నాభ్యాత్మిక జ్ఞానమునకే వర్తించగలవు. అయినను నే నిపుడొసంగతి స్థిరపరచుటకై పాఠకమహాజనుల కిసుమంత శ్రమ నీయదలచితిని. మఱియు నేనిందు లిఖించిన యంశము

లన్నియు ప్రస్తుత మెనిమిది సంవత్సరములనుండి శ్రీమద్వాసిష్ఠ
గోదావరినదీతీరమునం గల యేనుగువానిలొక గ్రామంబున
మాచే స్థాపించబడిన 'హతయోగాశ్రమ' మున మేను
సశాస్త్రీయముగా నిరంతర మాచరించు చున్నవియే! అట్టి
యాచరణమును గూర్చి కొంతవిపులముగా వ్రాయు టీసమయ
మునం దత్యవసరముగావున బుద్ధిమంతులది యాత్మస్తుతిగా నెం
చరని తలంచెదను.

ప్రారంభదశలో శ్రీసీతంరాజు లక్ష్మీనారాయణయోగీ
శ్వరేశ్వరుని కృపావిశేషముచే మాలో కృష్ణంరాజుగారు,
ఆ 1913 వ సంవత్సరమునందు హతయోగసహితమైన రాజ
యోగము నభ్యసించి తదారభ్య నేటివరకు సక్రియముగా నా
యోగము ననన్తించుచుండిరి. వారు (బాల్యముననే వివాహ
మైనందున) యోగములో ప్రవేశించిన తరువాత శాస్త్రధర్మప్ర
కార మొక కుమారుడు గలుగువరకు గృహస్థాశ్రమములోనే
కాలముగడిపి తరుపరి వానప్రస్థాశ్రమయోగ్యమగు బ్రహ్మ
చర్యవ్రతమును స్వీకరించిరి. బాల్యదశనుండియు వారికి జ్ఞానా
భిలాష మెండుగాగలదు. వారియోగానుభవమంతయు ఆ 1921
వ సంవత్సరములో "తత్త్వలక్ష్మార్ణవ" మను గ్రంథరూపముగా
వ్రాసి యచ్చొత్తించి ప్రకటించిరి. 'నేనును' వారిననుసరించి,
ప్రకృతి తత్త్వమునుగుర్తించి, సత్యమువివరించి, యీ 'మహా
యోగ' మభ్యసించి, బ్రహ్మచర్య మవలంబించి, నాటినుంచి
కందమూలఫలాశ్చిన్న జీవితమును గడపుచుంటిని. 'నరసింహ
రా'జను మాకనిష్ఠ సోదరుడుగూడ సంసారేచ్ఛను పూర్ణ

అనపకాయము, శిరగడము, పెండలము, అరటిప
మున్నగు సహజసాత్త్వికపదార్థములను మితముగా భుజించ
అవసరమైనపుడెల్లను దాహమునకు శుద్ధోదకమునే ద్రావు
పాలుగాని మరి యే యితర పానీయములుగాని యెంతమా
మవసరములేక యే దేహయాత్ర జనుపకొను చుంటిమి. అ
చే శరీరములం దిప్పు డంతకంతకు మునుపటికంటె బలారో
ములు, ధైర్యోత్సాహములు మున్నగు కొన్ని సుగుణము
లుత్పత్తియగుచున్నవి. కావున నీవ్యాతయందు లక్ష్యరహితప
గల్భవాక్యములుగాని, కల్పనాచమత్కారములుగాని, పో
కలుగాని, మచ్చునకైనలేవని రూఢిగా జెప్పగలను. అ
భవముగా నెరిగినవిషయమును వ్రాయుటకుగాని, చెప్పట
కుగాని వీలైనచో తప్పక దాని నేదో యొకవిధముగా లోక
మునకు వెల్లడించుట మానవుల విఘ్నక్తధర్మమని యెంచి
సాహసించి, నాకించిజ్ఞత్త్వము నిట్లు పృక్తికి రింపవలంచినాడను.

ఈసృష్టిలో మానవశరీరము సర్వోత్కృష్టముగా
నిర్మించబడినట్లు పరిశీలించి చూచినవారి కనేక దృష్టాంత
ములు గనుపించు చున్నవి. మానవుడు మాత్రమే వివేకముతో
నాధ్యాత్మిక జ్ఞానవంతుడై సర్వాత్మకు నారాధించి తరించ
గలడు. అట్టి నావకాశ మీ మానవజన్మకే గలదుగాని తక్కినజీ
వులకట్లుగాక యుదరపోషణకొరకే యాముష్మాలమంతయు
వ్యర్థముగా గతించి పోవుచున్నట్లగపడుచున్నది. కావున నిట్టి
పరమ పవిత్రమైన మానవజన్మలో భగవద్విషయమై కృషి

జేయని నామమాత్రశరీరములు నిష్ఫలములని నేను వేరుగ జెప్పు నక్కరలేదు.

రోగవంతముగు శరీరముగలవాడెన్నడును భగవదారాధన కంతగా నుపకరింపడు. అట్టివానిమానసేంద్రియాదు లంతములేని పలువెతలకు లోనై సర్వదా దుఃఖించుచుండటచేడైవవిషయికి మగు స్వధర్మములను నిర్వహింపజాలక వ్యర్థములగును. కావున మొదట ప్రతివాడను ముఖ్యముగా శరీరవిషయమై తగినకృషిసల్పి, తనయప్రమత్తతచే నది చెడిపోకుండునట్లు కాపాడి, మనోధర్మమును గుర్తించి, పొందవలసిన శాశ్వతానందము ననుభవమూలకముగా నార్జించుకొనవలయును.

మరియు నీలోకము లో భోగము, రోగము, యోగము ననుమూడు గుణములచే మానవశరీర మభివృద్ధిగాంచుచుండును. అందొకటి చెలరేగి దేహమును వరించినేని తక్కినవి రెండును వెంటనే దూరస్థములగును. భోగ నునుభవింపగోరి కృషిసల్పిన వానికప్పుడే తగిన రోగము ప్రత్యక్షమై ప్రాయశ్చిత్త మొనర్చునట్లున్నది. అట్లు భోగాపేక్షతో యోగము నుసేడి కృత్రిమముగా వర్తించి శరీరమున కపకార మొనర్చుకొనట సర్వత్కడగు భగవంతుని కపకార మొనర్చినట్లే యగును. కావున 'నీమహా యోగ' మట్టియ జ్ఞానవిమోచనమున కతిసహాయకారి కాగలదని నా ముఖ్యోద్దేశము.

ఇందు పండితరంజకములగు ప్రాధపదములు లేకున్నను వాసినవట్టుకు న్వానుభవములగుటచే నివి మోగాభ్యాసి

కత్యంతోపయోగములు గావచ్చును. ఇందుల్నించిన యేవిషయమైనను సరిగా బోధపడకపోయినచో తగినపెద్దల నడిగి యథార్థము తెలిసికొనుట సముజనముగాని యెంతటివారికైనను తమ తమ యిష్టానుసార మర్థమిచ్చునట్లు వాక్యములను దిద్ది, భావములమార్చి, రసాభాస మొనర్చదగదు. ఏగ్రంథ కర్తభావమునైనను పూర్ణముగా నితరులు గుర్తించుట సామాన్యవిషయముగాదు. చూడుడు! వేద, శాస్త్ర, పురాణాదల యందపరిమితి పరిజ్ఞావంతుడగు పండితోత్తముమగుడు సొకా నొక సమయమునం దొక్క పనికిమాలిన చిన్న వాక్యమున కర్థమెఱుంగకపోవచ్చును. మరియు నదివఱలో తానెఱుంగని యొక పుష్పమునుగురించి శాస్త్రధర్మమునుబట్టి యనేకోపమానోపమేయములతో వర్ణించి చెప్పుచున్న కవిపుంగవుని కితరు లెవరైనను ఆపుష్పమునేతెచ్చి కన్నులయెదుట ప్రత్యక్షపరచినచో నేమిచేయునో యోజిపుడు! ఇంతకు సత్కము విచారణీయము! లోకమునం దాత్మలక్ష్యోపయోగమగు నాయుర్దాయమును వ్యర్థకాలక్షేపమునకై భారబోయుట మానవజన్మకు సహజధర్మముగానట్లు సూర్య, చంద్ర, నక్షత్రాదుల సాక్షిగా సత్యస్వరూపమైన ప్రకృతి విడువక సర్వదా బోధించుచున్నది. అందుచే నెట్టి బుద్ధిమంతునకైనను శరీరారోగ్యములేనిచో నిహసంబంధమైన ధన, ధాన్య, భార్యా పుత్రాది సౌభాగ్యములేవియు సుస్థిరమగు మహదానందమొసంగజాలవు. కావున మానవుడు సర్వప్రయత్నములచేతను ఈమహాయోగ మభ్యసించి, ఆయురారోగ్యములను గాపాడుకొని జ్ఞాన

వంతుడై, ప్రకృతిధర్మమెదిగి, యమూల్యమైన జీవితమును
మాయాకృత్యములచే న్యర్థపరచక భగవంతునినియమాను
సారముగా వర్తించి, నిర్విచారస్వరూపమైన నుక్తినిబొంది
యానందించవలయును.

ప్రకృతిధర్మ మిట్లుండ, కొందరు మానవు లితరులను
మోసపుచ్చదలంచియో లేక జ్ఞానశూన్యత చేతనో గాని “యో
గాభ్యాసి కాహార నియమ మోతమాత్ర పావసరములే” దని
బహుధారాశముగా జెప్పచుందురు. మాదృష్టిలో మాత్ర
మావిషమ మతిప్రమాదకరము. లోకమున వెల్లడించినవిష
యమెట్టిదైనను విజమగు ననుభవముగలదై సాధించుట కనుకూ
లముగా నుండవలయును గాని, మనస్సున కుద్రేకమును బుట్టించి
లేనిపోని విషయేచ్ఛకు లోబరచి సాధకుల నంతమొందించు
నది గాకూడదు. కావున, ఈవ్రాతను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి
నిశ్చయమరయును. లేదా, దీనిజోలికి బోకును.

“తలక్రిందుగా నాకాశగమన మొనర్పవచ్చును, చంద్ర
మండలములో కాపురముండవచ్చును, పదివేల దివ్యవత్సరము
లాహరము లేక జీవించవచ్చును, మహాసముద్ర మయూస
ముగా నీడవచ్చును, అగ్నిని మ్రింగవచ్చును,” అని నోటి
మాటలతో తేలికగా జెప్పగలవారెందరో మాకప్పుడప్పుడు
సమకూడుచుందురు. కాని ఆయావిషయములలో “మీకేమైన
ప్రవేశమున్నదా?” యని ప్రశ్నించినచో మరి నోరుమెదల్చురు.
అందితరులతో వాదించునారు కొందరు, పరులను వ్యర్థముగా
స్తతించువారు కొందరు, దూషించి సుతోషించునారు కొం



ఓమ్

మహా యోగము

1. ప్రబోధము.

యోగమునం దనేక భేదములున్నను అం దూపిరితీత్తులను క్రమాభ్యాసముచే గదల్చి ప్రాణశక్తిని సద్వినియోగపరుచు నట్టిదియే యోగములన్నిటిలో నుత్తమమైన యోగమగుచు న్నది. అనగా, నాసికారంధ్రములతో వాయువును పీల్చి విడుచుటగాదు. ఉపిరితీత్తుల నేశక్తిగదలుపుచున్నదో నద్దాని యధార్థధర్మమెరిగి వర్తింపగలుగుటయే క్రమాభ్యాసమని చెప్పబడుచున్నది. దానికే 'హఠయోగ' మని పేరు. అభ్యాసానుసారముగా నెన్న డాశక్తిని వశమొనర్చుకొందుమో అప్పుడే మనస్సునకు సంబంధించిన యితరవృత్తులన్నియు మన వశములగును. అదియే యధార్థమగు 'రాజయోగము.' అట్టి హఠ, రాజయోగముల సంపూర్ణసమావేశమే యీ 'మహాయోగ' మగుచున్నది.

దురభ్యాసకృత్యములవలననో, అజాగ్రత్తవలననో, జ్ఞానశూన్యతవలననో మనప్రాణశక్తి కొంతలోపించుటచే ప్రాణధారమైన జీర్ణవ్యాపారముచేడి భుజించిన పదార్థములరు

గక శరీరమునం దొకచోటజేరి తుదకది న్యాధిరూపమున బా
ధించనారంభించును. అనగా, నది శరీరమునుండి జీవశక్తివలన
త్రోయబడి వెలుపలికి బోవుటకొరకు చేయు నార్భాటమే
యాబాధ. మన మట్టిలక్షణమును గ్రహింపనేరక దాని నేదో
యొకరోగమని నిర్ణయించుచున్నాముగాని, సవ్యమైనప్రాణశ
క్తితోనది సవరింపగలిగినచో తిరుగ పూర్ణమైన యారోగ్యభాగ్య
మందగలుగుదు మని స్వప్నమునందైన దలంపము.

ఇందుకుగాను మన పూర్వయుషిపుంగవులచే లెక్కింప
రాని యనేకధర్మము లేర్పాటుగాబడిన ట్లెన్నియో గ్రంథము
లిప్పటికిని సాక్ష్యమిచ్చుచున్నవి. అందులో ప్రాణశక్తినిబలపరిచి
యారోగ్యము నందదలంచినవారికి ప్రాణాయామమును క్రియా
యోగము చక్కగా నుపయోగించుచుండును.

క్రమమైన యోగాభ్యాసముచే తనశరీరమందలి జవన
త్వములను వశమొనర్చుకొనగలిగిన మానవునికి వెంటనే
మనోప్రాణముగూడ స్వాధీనములై సాటిలేని యాత్మానం
దమొసంగును. వాయువుచలించిన మనస్సును, మనస్సుచలించి
న ప్రాణమును చలించిన వగుచున్నవి. అట్టి చంచలస్వభావము
లైన మనోమాదుతము లభ్యాసిక హత, రాజయోగముల
యొక్క క్రమాభ్యాసమువలన వశపడి శారీరక, మానసిక
రోగ్యము లొసంగి తుద కాధ్యాత్మికారోగ్యఫలితమగు చిత్త
శాంతిని గలిగించును.

లోకములో ప్రాణాయామాభ్యాస విషయమై పలువురు
పండితుల భిన్నాభిప్రాయములను బొందియున్నారు. అందు

కొన్నియనుభవములను, మరికొన్నిగ్రంథస్థములను, కొన్ని డాఁబికములను నైయున్నవి. కాని, యందలో గురువంశ పరంపరగా సభ్యాసమొనర్చుచు వచ్చిన యోగులకు మాత్రమే సంతత యరాహిత్యమై నిజముగు పోజానానానుఫలము వెంటనే చేకూడచున్నది. అట్లుగానివారికి తగిన ఫలము సిద్ధిచుటకు మారుగా నిదివఱకెన్నడును కనివిని యెరింగి యుండని మహాకష్టములు కొన్ని సంపాదింపమగుచున్నవి. మనలో యోగాభ్యాసమున కధికమేధాసంపన్నులే తగుదురు; గాని సందేహము, సామరితనము, తెలివిలేమి, విషయలోలత్వము, తప్పుటభిప్రాయము, విద్యాశూన్యత మున్నగు నవలక్షణసంపన్నులుపకరింపరు.

పోజానానామ మితరకర్మములవలె స్వల్పకాలములో నెరవేరుపనిగాదు దానిని సాధకు డాజన్మాతమువర కనుదీక్ష మాచరించి తీరవలసినదే! కాని, కాలమునకు వెరచి యెంత మాత్రము పడువదగినదికాదు. దానినడ్డగించుట కెవరితరము! మనముచేయు కృషియంతయు నానందమతో కాలమును సుఖపుగా దాటుటకేగదా వినియోగపరుచునది! కావున, నట్టిసదుద్దేశముగలవారి కందునుగూర్చి విచారణ మనవసరము.

అయినను కార్యాచరణభారమంతయు ప్రకృతిపై బెట్టి మనమూరక జూచుచుండుటకంటె దానికి కొంతసహాయమొనర్చి జన్మనాఫల్యకరములగు శారీరక, మానసికరోగ్యములును, అందుచేగలుగు సుస్థిరమైన యాత్మానందమను త్వరలో బొందజూచు కుంతితమంచికార్యమో బాగుగా యోజింపుడు.

జ్ఞానవశరీరములో దెబ్బపడిరెండువేలనాళ్ళున్నవని మన పూర్వజులు వెనుకనే నిర్ణయించియుండిరి. వానిలో నిదా, పింగళా, సుషుమ్నలను మూడునాడులు ముఖ్యములు. అందు సుషుమ్న యతిముఖ్యమైనది. దానియందు స్థిరముగా నాము ధారణ మొనర్చుటే యోగముయొక్క ప్రధానోద్దేశము. కావున, యోగాభ్యాసమునందు కుతూహలమున్నవా కీక్రింద జెప్పబోవు నియమముల నతిముఖ్యముగా బాటించి యరుస రించవలయును. ప్రతిధమమునం దభ్యాస కవి కొంత కష్టముని పించినను క్రిమముగా కొంతకాలమున కతిసౌఖ్యప్రదములగు ను. అందుకుగాను సద్గురుసంగదర్శనము, ఆహారనియమము, బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షయను మూడుత్తమసాధనము లభ్యాస కవశ్యముగా నుండితీరవలయును.

2. గురువు.

భూమిపై ప్రతిమానవునియందును ఏదోకొంత సుజ్ఞాన ముండెననుట వాస్తవమేగాని, వంశపరంపరగానంటుకొనియున్న దురభ్యాసములచే ప్రస్తుత మది మందగించి మాటుబడి యున్నందున దానిని పరిహర్ధాతరంగుడగు వేరొకని జ్ఞానముచే వెలు పలికిలాగు టావశ్యకధర్మము. మనకు గ్రహణశక్తి యెంతగలిగి యున్నను ఇదమిత్థమని సత్యనిర్ణయ మొనరించి స్థిరపరచుటకై ముఖ్యముగా నింకొకని జ్ఞానసహాయ ముండితీరవలయును. జ్ఞానలక్ష్మిమే జ్ఞానమును వెలువరించగలదుగాని, మరిదేరిచేతను

ఆపని కొనసాగజాలదు. కావున, యోగాభ్యాసి కనుభవశాలి యగు సద్గురు వావశ్యకముగా నుండితీరవలయును. అట్లుగానిచో సభ్యాసము చెదరిపోయి పలువెతలకు మూలమగును. సత్యమార్గానుచరులగు సద్గురువు లీలోకమునందనేకులుగలరు. వారు లేనిచో యోగధర్మము లింతవర కిట్లుండ నేరవని రూఢిగా నమ్మవలయును. పూర్వసువాసనారహితులగు సామాన్య మానవుల కట్టి జ్ఞానులను గుర్తించు నేర్పు త్వరలో గుదురదు. కావున, ముందుగా బుద్ధిమంతు లావిషయమును శ్రద్ధతో గమనించి, వారి నాశ్రయించి, చతుర్విధ శఃశ్రూషలొనర్చి యదనెరింగి వర్తించినచో కొంతకాలమున కందుకు దగిన ఫలిత మందవచ్చును.

3 ఆహారము.

జీవిత సాగరమునుండి దరిజేర్చుటకు రక్తమాంసాస్థి యుతలబగు స్థూలశరీరయంత్ర మొక సుప్రసిద్ధముగు నావ యగుచున్నది. కావున దానివిషయమై మనమెంత జాగ్రత్త వహించిన నంతమంచిది. అనారోగ్యవంతు లెన్నటికిని జ్ఞానము నుగాని యోగమునుగాని సంపాదింపజాలరు. లోకమునందు మనకుండు గాఢానురాగముల నెల్లను సమయము చిక్కినప్పు డొక స్వల్పరోగము పూర్తిగా హరించివేయగలదు. కనుక ట్టి రోగవిముక్తికై ముందుగా మన ము భోజననియమ మొన

రించి తీరవలయును. అందుచే మనకు శిశ్నోదరపరాయణత్వము, లోభిత్వము మున్నగు దుర్గుణపుంజము లతిదూరస్థములగును.

మనుజు డీసృష్టిలో నమితముగా భుజించుటకొఱకే జన్మించియుండలేదని కొన్ని ప్రకృతినిదర్శనములవలన మన మతి సూక్ష్మముగా గుర్తించవచ్చును. ఈమహాప్రసంగ మిట్లేర్పాటుగావించిన 'నియంత' నెరిగి తరించుటయే మానవుని యొక్క జన్మధర్మమైయున్నది. కావున నందులకుపయోగించు దేహాయంత్రసంరక్షణార్థమై మొట్టమొదట ప్రకృతియందలి మానవాహార పదార్థములను గుర్తెరింగి వానియందలి పోషక శక్తిని పూర్ణముగా బడయగలుగు టతనికి విధాయకకృత్యము, కాని, విషయేచ్ఛలకుల్లోనై సమస్తవస్తువులను తెగదిసి యన్న మయాది కోశములను జెరుచుకొని యనాకోగ్యమున కంటు బడి తరింపరాని వివిధరోగములచే మహామఃఖ మనుభవించుట గాదు! ముప్పుతిప్పలబడి సంపాదించిన పదార్థముల సపరిమితము గాదినట్లచే తెగపెరిగి పెంటకుప్పలవలె కుళ్ళిన శరీరములను సర్వదామోయుచు కష్టించుచుండు మానవస్వరూపములను జూచి బుద్ధిమంతులగువారు విచారించకపోరు! కోశము లట్టుచెడి పోవుటవలననే మానవు డాద్యంతములులేని పలుకుగ్గతలకు దాసుడగుచున్నాడు. కుళ్ళికుళ్ళి యేడ్చుచున్నాడు. పైగా, తనకంటె వేయిరెట్లతిమూఢుడగు నౌషధవైద్యునికాళ్లపై బడుచున్నాడు. వాడిచ్చు సర్వవిషములను ప్రేమతో మ్రింగుచున్నాడు. తుద కు విసిగి, విసిగి చచ్చుచున్నాడు. చూచితిరా! కృత్రిమాహ

రకాంక్షచే శరీరమును పోషింపనెందు మానవుని కది వెంటనే
 రోగరూపమున పరిత్యక్తమై ప్రియశ్చిత్తమొనరించుచున్నది!
 అత డట్టిశిక్షను తప్పించుకొనజాలక మీదుమిక్కిలి తెలివి
 హీనతచే ననర్థదాయకముగు కొన్ని యాషఢప్రయోగము
 లొనరించి దానిని మరికొంత బలపరచుచున్నాడు. కొంతకాల
 మున కట్టిశిక్షారూపకమైన తపస్సులు కొన్నిగూడి ఘోరాకార
 మును దాల్చి పేరుపొందిన ఘనవైద్యులనుగూడ నిరసించు
 నట్టి నుహరోగమై తుద కకాలములో శరీరమునుండి పాణి
 మును వేరుచేయుచున్నవి. వెంటనే పంచభూతము లా నిర్మల
 కళేబరమును తమ తమ వత్తులప్రకారము పంచకొనిపోవు
 చున్నవి. కావున, మొదటినుండియు జిహ్వాచాపల్యమును
 ఖండించి దగ్ధపదార్థభక్షణమును విడిచి సహజముగా నారోగ్య
 విధులనుసరించుచున్నచో ప్రకృతిలో నితరజీవరాసులకంటె
 పరిశుద్ధమైన జీర్ణకోశములతో మనమొక సుందరులమై యెట్టి
 శరీరమనోదార్థములు గలిగియుందుమో! ఎంతకాలము జీవిం
 తుమో! ఎవరెరుక! ఆహా! పవిత్రమైన మారవజన్మ తుద
 కెట్టి నస్థితిని బొందినది! అది యటుంచి ప్రస్తుతమున యో
 గాభ్యాసి కనుకూలించు నాహారవిషయమునుగూర్చి యొకింత
 విచారితము. ఏలన, దాని నిష్పాడు సాంతముగా జేపదలం
 చినచో నిది బహుపెద్దగ్రిధవగుటయు, నందుచే పాగకులకు
 మరింత శ్రమగలుగుటయు, మీదుమిక్కిలి యందలిఫలిత
 మీక్రింద వివరింపబోవు సూత్రములను జేరుటయు తటస్థించు
 టచే నాప్రియత్నమిచట విరమించబడినది. అయినను చింతలేదు.

అందువిషయమై సమగ్రముగా నెరుంగదలంచినవారు శ్రీమదాచార్యేద సుఖానిధి పొత్తూరి కృష్ణారాజయోగీంద్రకృతమగు “ తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవ ” మున వైరాగ్యగ్రంథమునుగాని, మత్స్యతమైన “ అనుభవానంద ” మను గ్రంథమునుగాని తిలకించునది.

అభ్యాసకులు దగ్ధముగాని సాత్త్వికపదార్థమును ప్రతిదిన మొక్క పర్యాయమే నియామక మొనర్చుకొన్నవేళకు మితముగా భుజింపవలసియుండును. అట్టి యేక భుక్తనియమ మభ్యాసమువలనను, మనోధైర్యమువలనను క్రమముగా నతి శాఖ్యప్రదమగును. అట్లు భుజించు నాహారము పూర్ణజీర్ణకొశములోని యర్ధభాగము నిండినదై యుండవలయును. అంతకుండు సధికముగా భుజించినచో పదార్థము నెప్పమైపోవుటయేగాక వాయుసంచారమున కాటంకము గలిగి కొశముమందగించి రోగ ముత్పన్నమగును. మరియు, మానవుడు భుజింపవలసిన సహజపదార్థపరిమాణ మాయావస్తువుల యొక్క ద్రవ, ఘనమలను ఒట్టి సమయానుకూలముగా నెప్పటికప్పుడు ప్రకృతియే నిర్ణయించుచుండును (అనగా అరటిపండు ద్రవపదార్థము, సెనగలు ఘనపదార్థము). భుజించిన ద్రవపదార్థ మరుగకమునుపే, ఘనపదార్థభక్షణంబొనర్చినచో జీర్ణవ్యాపారమునకు కొంతభంగము గలదు. ఆ విషయమును సాధకు డనుభవముపై పరీక్షించి వివరముగా తెలిసికొనుట శ్రేష్ఠము. ఏ పదార్థమునైనను కాల్చిగాని, యుడికించిగాని, ఉప్పు, పులుసు, కారము, బెల్లము మున్నగు

తామస, రాజస గుణముతంబులగు సంబారదినసులతో జేర్చి
గాని, భక్షించుచున్న మానవు డభ్యాసయోగమునం దెన్నటి
కిని సంపూర్ణఫలిత మందనేరడు. ఏలన, అత డభ్యాసము
నందెంత కఠినతపహించినను కృత్రిమభోజనమువలన కొంత
యాహార మధికముగా కోశమునజేరి కుళ్ళిపోక మానదు.
అట్లుచుదిన మధికముగా భక్షించుచున్న యోగాభ్యాసి చేయు
విశ్వప్రియత్నమంతయు, కేవలము ప్రకృతివిరుద్ధ మగుటవలన
నిర్వీర్యమై పోవుచుండును. అదియునుగాక కొంతకాల మతి
ప్రయాసచే నిందియముల నరికట్టి సాత్త్వికపదార్థభక్షణ
మొనరించిన యోగిపుంగవుడుసహిత మొకనారిపొరపడి మరల
ఉష్ణ, పులుసు, కారము, నేయి, పంచదార మున్నగు రాజస,
తామస పదార్థభక్షణమున కలవడేనేని, యోగాభ్యాసముచే
నదివరలో స్థిరపడిన దేహేంద్రియాదుల సహజచైతన్య
శక్తి నెంటనే నశించి, మానసికవృత్తులు చెడి, మరల
మరల కృత్రిమాహారమునే మిక్కుటముగా దినవలించు
టచే ప్రాణమునైనను విడువ జూచునుగాని స్వేచ్ఛామూల
కముగా నభ్యాసపడిన కృత్రిమరుదులను విడిచిపెట్టజాలడు.
అందువలన మొదటజేసిన పరిశ్రమయంతయు వ్యర్థమగుటయే
గాక పైగా శరీరమునం దొకవిధమగు నూతనరోగ మంకురించి
మానసమును దగ్ధముజేయును. కావున, అభ్యాసకులెప్పుడును
విసర్జించిన కార్యములను తిరిగి స్వీకరింపరాదు. అందుకు
ధగిన త్యాగశీలురే యోగ మనుష్టిగుచుటకు బూనుకొనవల
యును. అట్టివారు పరిత్యజించవలసిన సమస్త విషయములను

మొట్టమొదట గురుసన్నిధిని సంశయరహితముగా స్థిరపరచుకొనినచో నియమభంగ మెన్నటికినిగాదు. అట్టి సహజనియమబద్ధమగు యోగసాధన బాగుగా నలవడినకొలదియు సాధకుల 'క కాలవికా'సాది దుష్కణపుంజము లంతరించి క్రమముగా మానసికారోగ్య మభివృద్ధియై దానిచే నమోఘమైన యాత్మానంద మాయాచితముగా ప్రత్యక్షమగును. ప్రాతవడి చేపడేరిన స్వసంఘమర్యాదనుబట్టి ప్రారంభమునందు యోగాభ్యాస ముకింత ప్రయాసగా దోచినను విడువక ఎట్టుదలతో నభ్యాస మొనర్చినవారి కంతకంత కందలి మధార్థఫలితము లనుభవములగును. అట్టివాని ననుభవజ్ఞులే గుర్తించవలసియుండుటచే నిట్లుండునని నిరూపించుట మరియొక మానవ ప్రకృతి కసంభవము. ఎట్లన, "చెఱకురుచి యెట్లుండు" నని ప్రశ్నించినవారికి "మధురముగానుండు"నని ప్రతివాగును సులభముగా జెప్పగలరు. కాని, యా "మధురమెట్లుండు" నని యడిగినచో తృప్తికరముగా జవాబొసంగువా రీమానవకోటిలో నొక్కరైననుగలరా? లేరు. అట్లే యోగాభ్యాసవిషయములో ననుభవముగా పొందిన యానందమునుగూడ నితరులకు విశదీకరించి చెప్పటకై యోగాభ్యాసి యెంతప్రయత్నించినను తుదకు విఫలమనోరథుడై నిరుత్తరుడగుట తటస్థమను.

ఆలోచించుడు! మానవుని కొకనికి పదియరటిపండ్లు మాత్రమే భుజింపగల యాకలి గలదనుకొనుడు. అతడవితినుటకు మొదలిడగానే యాకలి తీవ్రతనుబట్టి మొదటి పండు భుజించుట చాల సంతసము గొలుపును. అట్లే

అంతకంతకు పదిపండ్లను పూర్తిగా దినుసరికి యాకలి
 తీవ్రత యొక్కొక్క మెట్టునకు దిగి సంతృప్తిగలిగి స్థిమిత
 మొదవును. కాని, పైగా సతడప్పు డాశాప్రభానముచే మరి
 పదిపండ్లను దిసప్రయత్నించినచో క్రమముగా నొక్కొక్కటి
 కొకింత యనుభము గలిగి పండ్లన్నియు పూర్తియగునప్పటికి
 తృప్తి యొక్కొక్క మెట్టునకు దిగి తుదకు భరింపరాని
 దుఃఖము సంపాద్యమగును. అట్లతడు భుజించిన యిరువదే
 యరటిపండ్లలో మొదటిదానిని దినునప్పటికున్న సంతోష
 స్థితినిగాని, చివరదానిని మ్రింగునప్పటికబ్బు దుఃఖస్థితినిగాని,
 ఇతరు లెవ్వరైనను సరిగా గుర్తించగలరా? లేక, యతడా
 నుభదుఃఖతారతమ్యముల పరులకెరిగించగలడా? రెండును
 లేదు. ఆవిషయముల ననుభవమే ప్రత్యక్షముగా చూప
 గలదు. కాని, మాటలచే సమాధానపడుటపలన నెంత
 మాత్రము ప్రయోజనముండజాలదు. కావున, ఏసంగతిలో
 నైనను అనుభవమును గురించి యొకరికొకరు సరియైన
 జవాబిచ్చుట మిక్కిలి యసంభవము. అయినను కొందరజ్ఞులది
 యెరుంగక సృష్టిపై వస్తువుల నొకదాని కొకటి పోల్చి యవి
 తమ కనుభవమైనట్లూరకే యధికప్రసంగ మొనర్చి సంత
 సించుచుందురు. కాని, ఈస్వల్పవిషయము లిట్లుండగా
 మహోత్కృష్టమైన యోగానుభవమును నోటిమాటలచే
 వెల్లడించవలయునని కోరువారిని సంతోష పరచు తెట్టి ఘన
 కార్యమో కొంచెమైనను యోచింపరు. అంతేగాక, “యోగా
 భ్యాసి కేకృత్రిమాహారమైనను భుక్తికి పనికివచ్చు”నని చెప్పు

మహానీయుల వాక్యరత్నము లావిషయములో వారి కనుభవములేమిని సూచించుచున్నవి.

సృష్టిపై సకలజీవరాసులకువలె మనకును చక్షుర్జిహ్వ ఘ్రాణముల స్వాభావికపరీక్షల కొప్పిన వస్తువులెల్లను సహజాహారములనియు, నామూడింటిని మభ్యపరచి కోశములోని కమితముగా బంపించు ఉష్ణ, పులుసు, కారము మున్నగు మిశ్రమపదార్థములన్నియు కృత్రిమాహారములనియు, ప్రకృతిసిద్ధముగా గుర్తించిన ప్రతివారికిని గోచరించు చున్నను, వదిలత్వపెట్టక ప్రమత్తతచే మానన నిర్మితమైన లవణము నొకసారి దేహమున బ్రవేశ పెట్టుకొన్నచో నద్దాని గోషనివారణార్థమణియక్తివంతుడగు యోగాభ్యాసి సయిత మారుమాసములభ్యాసపడవలసి యుండగా నట్టిదానితో జేరి మైలపడి యగ్నిదగ్ధమై పాత్రీలయందే జీర్ణించిపోయిన నిర్వీర్య పదార్థముల నెల్లప్పు డఘాతముగా దినగలిగిన వారిగతి కేమనవలయునో తెలియకున్నది. అట్టివా రావస్తుసేకరణార్థ మితరజీవుల నిష్టానుసార మాత్మహత్య జేయవలసి యుండుటచేనందుకు ప్రతిఫలముగా వెంటనే వారికి రోగరూపమగు ఘోరదుఃఖ మనుభవమై ప్రాయశ్చిత్తమగుట తటస్థించు చున్నది.

ప్రకృతిసర్మితమైన వస్తువులను సహజముగా భక్షింపగలిగిన మానవునికి చిత్తశాంతికొఱ కెల్లకాలము దేశాటన మొనర్చుట గూడ నత్యంత సౌఖ్యప్రిదము. ఏమంటరా! కృత్రిమ రుచుల కాశించు వ్యసనపరులవలె నత డడ్డమైనవారి యుచ్చిష్టములను దినవలసిన యవసరముండదు. దేశకాల

పరిస్థితులను బట్టి భోజనాది నియమములు తప్పటచే గలుగు
 రుగ్మతలకు దాసుడై చింతపడనక్కరలేదు. ఎప్పటికప్పుడే
 స్వల్పభిర్ఛుతో సమయానుకూలముగా శరీర పోషణకు తగిన
 దినభిక్షము సందర్భ పడుచుచుట వలన పరసహాయ మంతగా
 నవసరముండదు. కావున, స్వతంత్ర జీవనాభిలాషు లెప్పు
 డును తప్పక సాత్త్వికాహారమునే భక్షింపవలయును. అట్లు
 చేయనేరక బూటకపు మాటలతో కాలముపుచ్చు మానవ
 జన్మకు బానిసత్వము తప్పకపెట్టు? పైగా రోగములు బాధించక
 విడుచుపెట్టు? కావున, యజమానియొక్క ధన ధాన్య పుత్ర
 డే త్రాది యైహిక సౌభాగ్యములన్నియు తనస్వంతముగాజూచు
 కొనుచున్న వాణితుల్యుడగు నౌఖరు, సమయము వచ్చినపుడు
 వానినన్నిటిని నిర్విచారముతో నెట్లు విసర్జించివేయునోయట్లే
 యీప్రపంచమున తన్నావరించుకొని యున్న దుష్టాహార వాం
 ఛలను త్రికరణశుద్ధిగా విడువ గలిగిన వానికిహ, పరసౌఖ్యము
 లతితేలికగా ననుభవములై వెటనే జీవన్ముక్తి లభించును. అట్టి
 దానిని బొందుటకు తత్వవిమర్శనమాను, ఆతత్త్వ విమర్శనము
 నకు జ్ఞానమును జ్ఞానమునకు యోగమును, యోగమున కాహార
 రనియమమును పరుసగా మూలకారణములై యున్నవి.

మరియు నేత్రానందకరంబగు బీజములచే భూమిపై
 నుద్భవించి త్వరలో వృద్ధిజెంది సమృద్ధిగాభించు పరిశుద్ధమైన
 కందమూల ఫలాదులను సహజముగా భక్షింప నొల్లక
 వాక్కుచే స్మరించుటకుకూడ పరమాసహ్యకరంబగు మూత్ర
 మార్గంబున శుక్లశోణితసమ్మేళనముచే జన్మించి యాహార

నిద్రా భయమైదునాదులతో తమవలెనే సంచరించు జీవులను బలాత్కారముగా బట్టివధించి యగ్నిచే దగ్ధపరిచిననేగాని తినుటకు నీలులేనట్టిదియు, లెక్కలేని దురభ్యాసముల కనుకూలమగునట్టిదియు, నిలువజేసినచో నతిత్వరలో కుల్లిచెడిపోవు నట్టిదియునగు మాంసవర్గమును దినసాహసించుట యోగాభ్యాసి కొక్కనికి మాత్రమేగాక లోకములో నభివృద్ధిజెందగల మానవజాతికంతటికిని మహాఘోరతరమును, బహురోగభూరిష్టమును, పనికిమాలినపనియు గూడ నైయున్నది. కావున, సాధకుడు ముందుగా నీప్రకృతియోగ మనుష్ఠించి యట్టి దుర్విషయముల నెల్ల తనంతనే స్వయముగా దెలిసికొని పూర్తిగా విసర్జించి తక్కిన కార్యాచరణ కుషక్రిమింపవలయును.

4 బ్రహ్మచర్యము

మనలో ననేకు లిక్కాలంబున భోగాపేక్షచే తమతమ మనోశరీరములను వ్యభిచారమునకు సమర్పించి తుద కందుచే నుద్భవమైన రోగములకు బానిసలై దుఃఖించుచున్నారు. సృష్టియందు ప్రతిజీవరాశికిని బాల్యదశలోకంటె యావనదశయందధికజ్ఞానాభివృద్ధి గలుగుచుండుట సహజధర్మము. అందులో మానవు డిగ్గరిగణ్యుడు. వాని కట్టియావనదశకంటె కొమార, వృద్ధాప్యదశ లెన్ని రెట్లెక్కువ జ్ఞానాభివృద్ధికరములో యాలోచించి చూడగలిగినచాటికి తెలియకపోదు. కాని ప్రస్తుతమున

మానవులయందు దినదినాభివృద్ధియగుచున్న కృత్రిమాహార విహారాది దుష్కర్మవిశేషముచే చిత్తశాంతికరంబగు బ్రహ్మచర్యనియమ మడుగంటి వయస్సు హెచ్చినకొలదియు జ్ఞాన సాధనమగు బిందువు శరీరమునుండి యప్రియత్నముగా జారి పోయి ప్రతివానికిని రెండవదశయందే నాలుగవదశ సాప్రాప్త మగుచున్నది. సరియైన బిందుధారణగల బ్రహ్మచారియొక్క జీవిత మల్లెన్నడును వ్యర్థముగా చెడిపోనేరదు. మనుజు లందరును బ్రహ్మచారు లైనచో ప్రపంచ మెట్లుసాగునని యీ మాటలు విన్నవారిలో కొంద రభిప్రాయపడవచ్చును. కాని సృష్టియంతయు మనవల్లనే జరుగుచున్నదా? సూర్యచంద్రులక్ష త్రాదులకున్న యాయుష్కాలములో మన జీవిత మెంత? ఈ లోకములో మన ధన, ఘన, సంతానాదు లెంతకాలము నిలుచును? అను ప్రశ్నలకే జవాబు లేనప్పుడు పై విషయమును గూర్చి యాలోచించుట నిష్ప్రయోజనము. ఈ వాక్యము లుద్రియలోలుర కతి వికటముగా దోచవచ్చును గాని యనుభవజ్ఞుల కట్లుండవని నాతలంపు.

సందర్భముగానందున విసిగి స్త్రీలయెడ విరక్తిభావము వహించినవారు; ధనార్జనమూలమున ప్రఖ్యాతి సంపాదించి దలంచినవారు; అమితవ్యవశులై జీహ్వేంద్రియభావదాస్య మొనర్చువారు; మంత్ర, తంత్ర, రసవాదములపై కోరికగల వారు; కడుపుకూట్టికై బంధుమిత్రాదులను నేవించువారు; అవివేకులు; దుండగులు; కాముకులు; స్త్రీలోలురు; లోభులు మున్నగువా రెంతప్రియత్నించినను సరియైన బ్రహ్మచర్య

మును సాధించి ఫలితమును బొందనేరరు. నిజముగా బ్రహ్మచర్య మవలంబించ దలంచినవా డింద్రియములను మానసమునం దైక్యపరచి సత్ప్రయత్నముతో ప్రాణతుల్యమైన బిందువును చెదరనియ్యక సహస్రారమున పదిలముగా భద్రపరచవలయును. అట్లు సర్వదా బిందురక్షణ మొనర్చుకొన గలిగిన మానవుడు తన శరీరమునందున్న మలముల నిష్టప్రకార మనాయాసముగా బయటికిద్రోయ సమర్థుడగుచున్నాడు.

అంతేగాక క్రిమముగా నదియతని సర్వేంద్రియములకు సహజశక్తిని గలిగించి, అద్భుతమైనకళను, అప్రతిహతమైన బుద్ధిని ప్రసాదించి దీర్ఘాయురారోగ్యము లొసంగుచున్నది. కావున, పీలువెంబడిని మనుజులలో ప్రతివారును బిందుధారణకై ప్రయత్నించుట యుఖ్యకర్తవ్యము. అదిగుర్తించని వారి కీలోకమునగల ధన ధాన్య వస్తువాహన సామ్రాజ్యాది వైభవమంతయు సర్వదా దుఃఖదాయకమగుచున్నది. ఏలన, వీర్యమొకసారి యుపస్థేంద్రియమునుండి బయటికి బోవుటకై చేయు తుచ్ఛప్రయత్నమునకే మానవు డపరిమితానంద భరితు డగుచుండగా నెట్టిదాని నాతడు స్థిరముగా సహస్రారమునం దుండునట్లు చేయుపవిత్రక్రియ కెట్టి యానందము బొందవలసియుండునో వచించుట కిప్పుడు నా కేమియు తోచకున్నది.

మొట్టమొదట బిందుధారణకొఱకై మానసమును కఠినతరముగా శాసించనినో నది యోగాభ్యాసికి సయిత మొకానొకప్పు డకాలమృత్యుప్రాయమై తీరును. లోకములో

లవణము మున్నగు నుద్దీపకపదార్థభక్షణమువలన స్వప్నస్థ
లితాది యింద్రియనష్టమునకు లోనై బ్రహ్మచర్యమును భగ్ను
పరిచి సంభోగవాంఛచే నెట్టివ్యభిచారశ్రీలకైనను దాసాను
దాసులై జీవితమును వినియోగించి సంచరించునగులలో
దైవభక్తి లేనివారును, మూర్ఖచిత్తులును, అసత్యప్రవర్తను
లును, దీర్ఘరోగులును, దయారహితులును, అపహాసకులును,
సంతానభ్రష్టులును, ండిపోతులును గలిగియుండుట గుర్తిం
చిచూచినవారికి తప్పక గోచరించుచుండును. అందుచేతనే
మనపూర్వులయందు లోకోద్ధారణకొఱకై పాటుబడిన మహా
సీయులెల్లరును సాత్త్వికాహారులై బ్రహ్మచర్యమును సనుస్తకర్మ
లలో నగ్రగణ్యముగా భావించియున్నారు. అందులో కొం
దరు సత్యప్రవర్తనలగు బ్రహ్మచారు లూర్ధ్వరేతస్కులై
యోగులుగాను, స్వాములుగాను, సన్యాసులుగాను, మహాకర్త
లుగాను మూఁపోయి లోకములో దివ్యతరమైన షెక్కుఘన
కార్యము లాచరించియున్న ట్లనేక నిదర్శనము లిప్పటివరకు
చూడగలిగినవారికి గనుపించుచున్నవి.

మానవుని శుక్లమెప్పుడు స్థానచలనమై చెడిపోవుచు
న్నదో అప్పుడే వాని మానసముగూడ దానితో నేకమై
జ్ఞానమును చెరిపివేయుచున్నది. కావున యోగాభ్యాసి ముఖ్య
ముగా బ్రహ్మచర్యవ్రత మవలంబించితీరనలయునని మరి
యొకసారి చెప్పుచున్నాడను. అభ్యాసకున కది సరిపడనిచో
నజీర్ణము, పిచ్చితనము, శూల, శిరోవేదన, బధిరము,
అంధత్వము, కుష్ఠము మున్నగు దీర్ఘరోగములుకూడ సాధా

రణముగా బ్రోష్టిచవచ్చును. కావున, కామవశునకు యోగమునందు వాంఛగలుగుట తీరని దుఃఖమునకేగాని ప్రయోజన మెంతమాత్రమును లేదు.

మరియు యోగసామ్రాజ్యరక్షితంబగు బ్రహ్మచర్యమును స్థిరపరచుట కభ్యాసి సాధ్యమైచంతవరకు జనసమూహమును విడువవలయును. అటుగాసి-చో వివిధరికములగు కృత్రిమాభ్యాసములచే నొడలు మఱచి సంచరించు మూఢ మానవుల సాంగత్యమువలన మనోవికార ముద్భవించి వారి వారి సుఖదుఃఖములయందు దానుగూడ భాగస్వామి కావలసివచ్చును. అభ్యాసి కథికముగా భుజించుట, విశేషముగా మూట్లాడుట, కష్టతరమైన పను లొనర్చుట మున్నగు నక్రమ కార్యములవలన బ్రహ్మచర్య మంతరించిపోవును. కావున, వాని నడ్డగింపగల తత్త్వజ్ఞానము, సాహసము, ధైర్యము, ఉత్సాహము, స్వధర్మనిర్వహణము మున్నగు మహద్గుణములుండి తీరవలయును. అంతేగాక సద్గురుకృపచే బహుకాలము కృషిచేసి ఫలితమందిన యోగాభ్యాసినిజూచి, యే మానవుడైనను వేగిరపడి యతనివలె భోజన నియమాది కార్యాచరణమున కుపక్రమించినచో నదివరకున్న శరీరధర్మము హఠాత్తుగా మార్పుజెంది తుదకు యోగసిద్ధికి మారుగా రోగబద్ధుడై దుఃఖింపవలసివచ్చును. కావున, యోగవిషయమై ముందుగా నిదానించి తగిన పట్టుదలతో కృషిచేసి రోగమున కతడు రాజుగావలయునేగాని, దాని కింద్రియలోలతచే నిచ్చారహితుడుగాని దీర్ఘ బానిసగాని కాగూడదు. నిజమైన యోగాభ్యాసికి శరీ

రేంద్రియములు మానసముపై నధికారము చేయగూడదు. వ్యాధినశించి మానసము స్థిరమై నిత్యానందమగును యోగి పుంగవుని కట్టిస్థితి యయాచితముగా లభించితీరును.

మరియు యోగాభ్యాసి కితరమానవుల వేషభాషామత ప్రవర్తనలయం దెంతమాత్రమును నిరసనభావ ముండరాదు. దానివలన కొన్నియనవసరపు కార్యభారములు పైబడి బాధించుట యేగాక యొకానొక సమయమున ప్రాణహానికూడ చేకూర పచ్చును. కావున, నిరుపద్రవకరమగు మౌనవ్రత మతని కత్యవసరకార్య మగుచున్నది. అనగా, బొత్తిగా మాట్లాడరాదని చెప్పటకాదు. గురునియమబద్ధమగు సద్భావముతో తనకు దెలిసినధర్మమును నిష్కపటముగా నడిగినవారికి జెప్పుచుండుట గూడ మౌనవ్రతములో నొక భాగమే!

ఊరకే కాలక్షేపము కొఱకుగాని, దురుద్దేశముతోగాని, వాగ్వాద మొనర్చు మనుజులతో జేరకుండుటే యభ్యాసియొక్క విధాయక కృత్యము. మరియు మానవునికి నిజమైన యోగ మలవడుటకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ననుభవమే మూలాధారముగాని, గ్రంథపారాయణములు, మంత్రజపములు, సన్యాసివేషములు, మూలికాసేవనములు, దేవాలయవాసములు మున్నగున వెంతమాత్రము ప్రయోజనకారులు కాజాలవు. ప్రస్తుత మీమానవప్రపంచమునందట్టి యనుభవసిద్ధమగు సుజ్ఞాన మడుగంటి పోవుటచే నతిసౌఖ్యదాయక మగు స్వాతంత్ర్యముపై నిత్యదుఃఖికరమగు బానిసత్వ మధికార మొనర్చుచున్నది. ఆసంగతి పూర్ణ

ముగా గుర్తించి బ్రతుకనేర్చిన యోగాభ్యాసి సరిషడ్వర్గాదు లవమానింపనేరవు. కావున నత డీచరాచరప్రసంచమునంతయు నాత్మభావముతో దిలకించి యానందించగలుగును. అదియే నిజమైన యోగిపుంగవునికి బాహ్య చిహ్నము.

సాధారణముగా మన మనుభవించుచుండు దుఃఖములన్నియు కృత్రిమాహార ఫలితములైన రాజస, తామసగుణములచేతను, మిథ్యారోగ్య ప్రదర్శనమునకై మ్రింగు రస, విష, పాషాణాది మిశ్రితౌషధములచేతను, జ్ఞానశూన్యతచేతను, ఆరంభశూరత్వముచేతను, దినదినాభివృద్ధి వహించుచున్నవి. అందుచే మనలో కొంద రావిషయ మెరుంగజాలక యాసత్యమున కంటుబడి శరీరమందలి రోగలక్షణములను సౌందర్యముగా భావించి మురియుచున్నారు. అంతేగాక అందులో మరికొందరు వేదాంతులమనియు, యోగులమనియు, సన్యాసులమనియు నామకరణము లొనర్చుకొని శేశాటనంబొనర్చుచు పైగా మానవసంఘమునందున్న “మూర్ఖుల నుద్ధరించెద”మని చెప్పి కంకణము గట్టుకొని భోజన, మజ్జన, వ్యభిచారాదిదుష్టకార్యములకు దాసులై ప్రకృతిని వెక్కిరించుచుండుటచే వారీలోకములో కృత్యాకృత్యము లెరుంగని మూఢాగ్రేసర చక్రవర్తులకంటె వేయిమడుగులెక్కువ పరిహాసపాత్రులగుచున్నారు. అంతేగాక అట్టివారు కేవల సాత్త్వికుడైన యోగపురుషుని జూచినప్పు డవివేకముచే “తెలివిహీను” డనికూడ భావించుచుందురు. అది చాల పొరబాటు! ఏలన, సత్త్వగుణమును పూర్తిగా స్వాధీనపరచుకొన్న మహానుభావు డెల్లప్పు

దును తనమానసికశక్తుల సంతర్ముఖముగా నిర్బంధించి యాత్మ
లక్ష్మి మొనర్చుచుండుటచే కట్టి యమాయిక స్థితిని సహజ
ముగా బొందవలసి యుండును.

దేహమునం దాశ్రయించియున్న దశేంద్రియములలో
ముందుగా ప్రధానములగు జిహ్వాపస్థల ననుకూలముగా
శాసించి నియమబద్ధ మొనర్చుకొన్న యోగాభ్యాసికి నరుసగా
తక్కిన యింద్రియము లన్నియు చెప్పినట్లు వశమైపోవును.
విచారించిచూడగా మానవజన్మమును తరింపజేయుట కింద్రి
యములలో జిహ్వేంద్రియమే ప్రధానమైయున్నది. దాని
స్థూలరూపమే యీ ప్రపంచము. దాని వ్యభిచారముచేతనే
యుక్తేంద్రియమున కుద్రేక మారంభ మగుచున్నది. పురు
షుల కట్టియుద్రేకసంహారమునకే స్త్రీ లవసరమైరి. వారి
వలన పిల్లలు, యిండ్లు, భూములు, పశువులు, పదవులు, యుద్ధ
ములు, రాచరికములు మున్నగు లోకవ్యవహార 'మహా
మాయావినోద' చిహ్నము లన్నియు నంటుగాంచినవి. అట్టి
పురుషాగ్రగణ్యులకు భయపడి యోగ మనేకవేల యోజన
ములదూరము తిరిగిచూడక పారిపోవలసివచ్చినది.

అనగా మానవు లెల్లరికిని సంసారము చేయగూడదని
చెప్పటగాదునుడీ! వ్యభిచారరూపమగు సంసారచింతకు లోనై
యానందమందుచుండు వారికిమాత్రము యోగాభ్యాస మంత
యుపకారి కాజాలదని నా యభిప్రాయము. ఎందుచేతననగా,
సర్వదా సూక్ష్మలక్ష్మ్యముతో నెక్కువఁగని జేయవలసి యుండు
టచే యోగాభ్యాసికి సంసారసుఖ మనుభవించుటకు తగిన

శ్రీరిక చేకూరుట దుర్లభము గావున, జిహ్వాపస్థలచే బొంద
వలసిన సుఖదుఃఖముల కతడు విముఖుడగుచున్నాడు. అందుచే
తన కేకత్వము సంప్రప్తించుచున్నది.

ఇక సంతారి యున్ననో తన జిహ్వాపస్థలము సంతోష
మునకై భార్య మున్నగు వారి యింద్రియముల నెన్నిటితో
సంతృప్తి పరచవలసి యుండును. అందుకొఱకై లోకమునం
దాశాపాశమునకులో నె యసత్యప్రవర్తనచూచరించి ధనసంపా
దనమొనర్చి తీరవలయును. అనియునుగాక, తుణభంగురమైన
తన యుపస్థేంద్రియానందమునకేగదా మనుజుడు భార్య
పుత్రాదులకు నశుడై యెల్లకష్టములను దిగమిగిలి యోపికతో
సహించుకొని బ్రతుకుచుండుట! మరియు నెట్టి వివేకము
డైనను తుదకు కష్టపడిసంపాదించిన తనసర్వస్వమును యుక్తా
యౌక్తము లరయక దారపుత్రాదుల వశమొనర్చి దానిని
వారి యిష్టానుసార మపవిత్రకార్యముల కుపయోగించి సామ
చేయుచున్నను, పెదవి గదల్చక చచ్చిన ట్టూరక చూచుచు
డుట కేమికారణమో యూహించితిరా? అది జిహ్వాపస్థలయో
ద్రేక మూలకమైన యుపస్థేంద్రియ మాయానాటక ప్రభా
వమే! లోకమునం దెట్టి యోగీశ్వరుండైనను పొరపడి దానిలో
దగుల్కొనినచో మరి తప్పుకొనుట బహుదుర్లభముగావున,
బాగుపడ దలంచినవా రద్దాని ననుభవసిద్ధముగా దిలకించి
నిజమెరింగి వర్తించుట శ్రేష్ఠధర్మము.

భూమిపై సంతాపాభివృద్ధికరంబగు సంతారసుఖము
లేనిచో “నీయోగ మెందు” కను వారికొక కీ వాక్యములు

నెలువడి యుండలేదు. అట్టివా రివి చదివినను, విన్నను వెంటనే మరిచిపోవలసినదని నా ప్రార్థన.

మరియు మానవు డీ ప్రపంచములోగల సమస్తపదార్థముల ననుదినమును పిడువక భుజించుచున్నప్పటికిని తుద కందులో నొక్కవస్తువునందలి చవ్వి నైనను సాంతముగా తనజీవిత కాలములో ననుభవించి తృప్తి జెందజాలడు. ఏమంటిరా, ఎన్నివస్తువుల నెన్నివిధములుగా మార్పుజేసి భక్షించుచున్నను తుద కందలి రుచులు కొన్నిమిగిలిపోవుట స్వభావసిద్ధము. అందుచేతనేగదా జన్మమంతయు జిహ్వాద్రియానందముకొఱకై భారబోసిన మానవులలో కొందరు ప్రాణము బోవునప్పుడు గూడ పొగడుట్టనుగోరియు, మామిడిపండును గోరియు, మద్యమునుగోరియు, మాంసమునుగోరియు పరిపరివిధముల తృప్తిచే కుక్రి, కుక్రి, యేడ్చి చచ్చుచుండుట!

యోగాభ్యాసి మొట్టమొదట కొంతవరకు దుర్గుణ రాహిత్యము న్నకై శరీరమానసముల నెక్కువగ హింసింపవలసియుండుటచే నతని కొకానొకప్పుడు పేక్షాభావ మధికముగా బొడజూపుచుండును. కాని, యది ప్రారంభమునందెంత కష్టముగానున్నను క్రమక్రమముగా నమితానందకరంబగు చిత్త శాంతి నొనంగితిరును. కాని కేవలము సంసారసుఖమునందపేక్షగల మానవు లతిసులభముగా ననుసరించవలసిన కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి యోగములు మనలో పూర్వ మార్యులవలననే యేర్పాటు గాబడియున్నవి. కావున నట్టివా రీకఠిన నియమబద్ధమగు యోగమునకై వ్యర్థముగా కృషి జేసి శ్రమజెందుటకంటె

గురు, దేవ, సాధు, పితృ, మాతృభక్తి పరాయణులై తమ తమ గృహస్థాశ్రమధర్మముల ననుసరించి ముక్తులగుటయే శ్రేయోదాయకము. అదియే వారిని తరింప జేయగల మహా యోగము. కాబట్టి సమస్త యోగములలో సత్యంతసౌఖ్య దాయకమగు 'భక్తియోగము' ను ముఖ్యముగా గృహస్థు డనుసరించి తరించుట పరమధర్మము.



5. అ భ్యా స ము

ఈయోగము ప్రత్యేకముగా శరీరారోగ్యము కొంకే చెప్పబడుచున్నదని మీలో నెవ్వరును దలంచరాదు. సాధకున కీది మానవ జన్మఫలితమగు మానసికారోగ్యమును గూడసర్వదా ప్రసాదించుచుండును. కాని, ప్రపంచమున గల మానవ ప్రకృతుల కట్టి సత్య స్వరూపమగు నొకేరీతిమత మలవడక పోవుటచే క్రమముగా భగవంతుని విషయములో గూడ పనికి మాలిన వేరు వేరు మత సిద్ధాంతము లనేకము లవతరించినవి. అందుచే వాని నాధారము జేసికొని కొందరు మనుజు లొక్కొక్కప్పుడు దైవారాధన మిషచే జీవహింసాది మహాఘోర కార్యములు సైత మతిభక్తిగా నొనర్చుచు తుద కెల్లమతము లయందును నమ్మకమును విడిచి వర్తించు చున్నారు. అట్లుగాక మానవులెల్ల రనాదిసిద్ధమైన ప్రకృతిమత మవలంబించినచో సులభముగా నట్టి సంశయరోగముచే శ్రమ పడవలసిన అవ సరముండదు.

ప్రకృతిమతమనగా, దేశ, కాల, మతభేదములచే పూర్వ పక్షముగాని యిహపర సౌఖ్యదాయకమగు నిత్యస్వరాజ్యపదవి. దాని నియమము లితరమతనియమములవలె నెప్పటికప్పుడనవసరముగా మార్పుజేయదనవికావు. కావున, మానవు డద్దానిలోజేరుటకు ముందుగా సద్గురుకటాక్షము, నిర్మలమైన మానసము, కుశాగ్రబుద్ధి, పట్టుదల మున్నగు సదుపకరణములను ప్రయత్నపూర్వకముగా సేకరింపవలయును. అట్లాన ర్చినవాని కీమహాప్రకృతి సర్వదా సాటిలేని జ్ఞానోపదేశ మొనర్చుచుండును. అటుపై నాత డెల్లప్పు డతికుతూహలముతో దాని దివ్యగానమహాసౌందర్యాది లక్షణముల నవలోకించుచు నవాఙ్మానసగోచరమగు నాత్మానందానుభవమును బొందుచుండుటచే నంతకంత కితరుల కేమియు జెప్పనేరక లోకములో వెట్టివానివలె ప్రవర్తించుట కారంభించును. అటుగాక, అత డొక వేళ తనయనుభవమును నోటిమూలలతో జెప్పినను వినువారి కందువలన ప్రయోజన మేమియులేదు. చూడుడు! ఆచరణ కాలమునందు రహస్యకార్యాపేక్షకుల కాపులుగూడ పరమ శత్రువులే! కామవశునకు లభించిన వృద్ధమర్కటస్వరూపమే దివ్యసుందర విగ్రహము. ఇట్టివిషయము లెవరికివారనుభవము వలన తెలిసికొనవలసినవేగాని యితరుల వాక్యసహాయముచే నెంతమాత్రము తెలియదగినవికావు. ఈవిషయ మింతటితో విరమించి ప్రస్తుతాచరణాంశమునకు వత్తము.

యోగాభ్యాసి కావశ్యకమగు సాత్త్వికాహార, బ్రహ్మచర్యాది సద్విధులలవడు నిమిత్త మాసన, బంధ, ముద్రాది

యుతమగు 'ప్రాణాయామము'ను గురుముఖముగా నభ్యసింపవలయును. అందుకొఱకై ముందుగా నభ్యాసి యమ, నియమాదులతోబాటాసనసిద్ధిని బొందవలసి యుండును. అభ్యసింపవలసిన యాసనములలో ననేక కోట్ల భేదములుగలవు. వానియందు దెనుబదినాలు గాసనములు శ్రేష్ఠములని కొంతమంది యోగవేత్తలచే నిరూపించబడినవి. కాని యందులో సిద్ధ, పద్మ, కూర్మ, కుక్కుట, మయూర, టిట్టిభ, యోగవిద్ర, సర్వాంగ, కపాలాది యాసనములు కొన్ని ముఖ్యములు. అయిన నందులో సిద్ధాసన, పద్మాసనద్వయ మెల్లవారి కత్యంత ప్రీయతమమైనవి. కానన, గ్రంథవిస్తరభీతిచే తక్కినవాని నటుంచి యారెండింటి లక్షణములనే క్రమముగా నిట వివరించుచున్నాడను.

లింగస్థానముపై నెడమ మడమనునిచి దానిపై నట్లే కుడిమడమను నమర్చి శరీరమును సమముగా నిగుడించి, కను దృష్టిచెదరనీయక నాసికాగ్రముననిలిపి యుంచినచో సిద్ధాసనమగుచున్నది.

ఎడమతొడపై కుడిపాదమును, కుడితొడపై నెడమపాదమునుజేర్చి వెనుకప్రక్కగా కుడిచేతితో నెడమతొడపై నుండు కుడికాలి పెద్దవ్రేలిని, అట్లే యెడమచేతితో కుడితొడపైనుండు నెడమకాలిపెద్దవ్రేలిని గట్టిగాబట్టుకొని నడుము నిక్కించి గడ్డము వక్షస్థలమున కంటునట్లు బాగుగావంచి దృష్టి భ్రామభ్యమునగాని, నాసికాగ్రమునగాని స్థిరముగా నిలిపినచోనది పూర్ణపద్మాసనమగుచున్నది. అట్లుండగా; కాలివ్రే

శ్లను చేతులతో బట్టుకొనక విడిగానుంచినచో నదిమతాంతర
పద్మాసనమగును. వాముసాధనమొనరించు నప్పుడిది యన్నిం
టికంటె సర్వవిధముల నుపయోగకారిగానుండును. పూర్వప
ద్మాసనమట్లుగాక ప్రారంభమునం దొకింత కఠినమనిపించినను
క్రమముగా యోగమునం దుత్తీర్ణులై సుఖముమార్గమున
రేచక, పూరకము లొసరించగలవారి కంతకంత కఠిసౌఖ్యదా
యకమగును.

యోగశాస్త్రమున జెప్పబడిన యాసనముల నెల్ల నొకే
పర్యాయ మభ్యాసమొనర్చుచువారి కెన్నటికిని స్థిరమైన
యాసనసిద్ధి కుదురనేరదు. కావున వానియం దభ్యాసి తన కను
కూలమగు నాసనమేదో, యొక్కదానియందే పూర్ణలక్ష్య
ముంచి దృఢతరమైన యాసనసిద్ధిని బొందవలయును.

అటులొక్కయాసన మాద్యంతముగా స్వాధీనబడిన
వెనుక వీలువెంబడిని మరికొన్ని యాసనములను గురుముఖముగా
నాత డభ్యాసించినను నష్టములేదు. అటుపై ప్రాణాయామాభ్యా
సమొనర్పదలంచినపుడెల్లను సాధకుడు మున్ముందు శరీరమునం
దలి యవయవములన్నింటిని బాగుగా కదలునట్టిటునటు వంచి
యటుపై సుఖముగా నేదోయొక యాసనం బధిష్ఠించుట
శ్రేష్ఠము. అటులొనరింపనిచో దేహముమొద్దుబారి యాసనము
స్థిరముగా నుండనేరదు. అనగా, సాధకుని శరీరమంతయు సమ
యమువచ్చినప్పు డతని యిష్టానుసార మనుకూలించునదిగా నుం
డవలయును. దేహమునం దేకీలు జబ్బుగానున్నను, యేనరము
పట్టుదప్పినను, యేకండర మంతరించిపోయినను అభ్యాసమునకు

వీలుండదు. కావున, సుఖముగా నిద్రించువాని శరీరావయవము లకెట్టి చైతన్యలక్షణముండునో తుద కట్టిదానిని యోగాభ్యాసి తనయెరుకమీద పొందవలయును. అట్టివాని కభ్యాసముపై నాధారచక్ర మనాయాసముగా స్వాధీనపడి శరీరమునందలి సర్వమలములను వెలువరించివేయును. అట్లుపై నాతడూపిరి తిత్తులనేగాక జీర్ణాశయాదిసర్వకోశముల నతిసులభముగా జలముచేగాని, వాయువుచేగాని పరిశుద్ధిగావించుకొని యానందంపగలడు.

అదియునుగాక యోగాభ్యాసి కాసనసిద్ధి గలిగిన యనంతరము మూలబంధ, ఉద్యానబంధ, జాలంధరబంధ ములను బంధత్రయమును గురుముఖముగా నభ్యసించుట ముఖ్యకర్తవ్యము. కావున వాని నిట వివరించుచున్నాడను.

కంఠమునందలి యన్ని నరములతో బా ట్ఠూర్థ్వనాడీ సమూహమును వాయువుచే నడ్డగించుట జాలంధరబంధము. మనోమూరుతముల సహజశక్తిచే నాభిప్రదేశ మిష్టానుసార మన్నివైపులకు కదలించి వెంటనే వెన్నెముక కంటియుండు నట్లోపికతో వెనుకకు బిగబట్టి యుంచుట యుద్యానబంధము ; ప్రాణాపానవాయువుల నిడపింగిలచే నతికఠినముగా నిర్బంధించి శరీరమునం దొకచోట సుస్థిరముగా నిలుపగలుగుట మూలబంధము.

ఈ బంధత్రయ మభ్యాసములేని సాధకుడు ప్రాణాయామ ఫలితమును సంపూర్ణముగా పొందజాలడు. కావున ప్రారంభమునం దనుభవనీయుడగు నద్దురువును దగ్ధరనుంచు

కొని పట్టుదలతో బంధములు ముద్రిలు, మున్నగువానిని గూడ బాగుగా నభ్యసించవలయును. మరియు నాత డభ్యాసారంభమునకు ముందు తన బాహ్యప్రపంచవ్యాపారములన్నియు చక్కబరచుకొని తీరికగలవాడై నిర్మలమైన చిత్తముతో పరిశుద్ధమైన రహస్యప్రదేశమునం దహింసాస్వరూపమగు మెత్తనియాసన మొకటి నిర్మించుకొని దానిపై తూర్పు ముఖముగా నాసీనుడై మనస్ఫూర్తిగా గురుదైవముల నారాధించి ఫలితమునకై త్వరపడక 'ప్రణవమంత్ర' సమన్వితముగా వాయుధారణమున కుపక్రమింపవలయును.

అంతేగాక అభ్యాస మధికమై వాయువు స్థిరపడిన కొలదియు క్షీరములు, మాంసము, నేయి, పంచదారమున్నగు నసహజపదార్థము లుపయోగించుట యోగప్రతిబంధకము గావున సాధకుడు సందర్భపడిన సహజాహారపదార్థ మేదియైనను మితముగా ననుభవింపవలయును. యోగాభ్యాసమునకు దేశ, కాల, మత, వయోనిర్ణయాదు లవసరములేకయే మానవులెల్లరును బూనుకొనవచ్చును. కాని దంభముకొఱకును, మైధునముకొఱకును, కీర్తికొఱకును, ధనముకొఱకును కృషి జేయువారుమాత్ర మందుల కెంతమాత్ర ముపయోగింపరు.

మరియు బాహ్యవాయువును ప్రయత్నవిశేషముచే నూపిరితిత్తులలోనికి నెమ్మదిగా బీల్చుట పూరకమనియు, పూరించినదానిని శరీరశక్తి ననుసరించి బంధవ్యూర్వకముగా లోపల బంధించుట కుంభకమనియు, అట్లు కుంభించిన వాయువు సతిగూఢముగ బహిర్గత మొనర్చుట రేచకమనియు,

నీ మూడింటి సంయోగకృత్యమే నిజమైన ప్రాణాయామ మనియు మన యార్యులచే నిర్ణయింపబడినది. కావున యా సనసిద్ధిగలిగిన యోగాభ్యాసి ముందుగా తన చేతివ్రేలితో కుడిముక్కును బాగుగానదిమి, యిడనాడియగు నెడమ ముక్కుతో శక్తికితగినంత బాహ్యవాయువును క్రమక్రమ ముగ పూరించి వెంటనే జాలంధరబంధపూర్వకముగా నాప గలిగినంతవర కావాయువును లోపల కుంభించి, యట్లుపై నెడమముక్కును మూసి, పింగళానాడియగు కుడిముక్కుతో శబ్దముగాకుండునట్లతినెమ్మదిగా రేచింపవలయును. రేచకా నంతరము వెంటనే యుద్ధానబంధమును వేయవలయును. అందుచే నదివరకు లోపల నిలువయున్న వాయువంతయు బయటికిబోయి బాహ్యకుంభక మగుచున్నది. మరల పూరక మొనర్చుటకు ముందు మూలబంధ ముపయోగించుకొనుటయే గాక, రేచించిన నాడిచేతనే తిరిగి పూరక మొనరించుటగూడ యోగశాస్త్రమునం దొక ముఖ్యనియమము. కావున సాధ కుడు తన దేహమనోదార్థ్యములనుబట్టి దినమునకు రెండు పర్యాయములైనను, లేదా తుద కొక్కపర్యాయమైనను, విధిగా నల్పాధిక్యములుగాని సౌఖ్యప్రదమగు కుంభకముల నయిదు మొదలరువదివరకుగాని, లే కెనుబదివరకుగాని విడు వక ప్రతిదినము క్రమముగా నొక్కొక్కటిగా హెచ్చించి చేయుచుండవలయును. కాని, శక్తియున్నప్పటికిని యంతకంటె పైగాజేయుట కాలోచింపగూడదు. ఏలన, సాధకు డెప్పుడును కుంభకమును వృద్ధిజేసికొనవలయునేగాని, లెక్క కుంభకము

లకై ప్రియత్నపడరాదు. మరియు బంధసంయుతంబగు నొక్క కుంభకముతో నెన్ని సామాన్యకుంభకములైనను నాడీశుని విషయమున సమానఫలిత మొసంగజాలవు. కావున దీనినే కొందరు సాధువుంగవులు నాడీశుని ప్రాణాయామమని చెప్పుదురు. గురునియమానుసార మెల్లప్పు డట్టికుంభకములను పట్టుదలతో జేయుచున్న సాధకుని శరీరమునందభ్యాసప్రాకరంభమున స్వేదముమున్నగు కొన్ని బాహ్యలక్షణములు తప్పక గోచరించును. కావున వెంటనే యతడా స్వేదమును మెత్తని వస్త్రముతో దుడిచి యుష్ణముగలిగి సౌఖ్యమనిపించువరకు శరీరమంతయు చేతులతో బాగుగా రుద్దుట మంచిది. అందువలన చర్మసంబంధమగు వ్యాధులన్నియు పూర్ణముగా నశించి దేహము ప్రకాశవంతమగును.

అదియునుగాక సూర్యోదయాస్తమయ కాలములే ప్రాణాయామాభ్యాసమున కనుకూలములైనవి. కావునప్రాణవసహితమగు నాడీశుని ప్రాణాయామాభ్యాస మాయాకాలములయందు క్రియముగా జేయుచు, 'నజపాగాయత్రీ' మహామంత్ర ఫలిత మార్జింపగలిగిన యోగాభ్యాసికి శరీరములోగల సర్వ రక్తమాంస నాడీసమూహ మేగాక పక్ష్యక్రిసమన్వితమగు బిందువుగూడ పరిశుద్ధమై మానసము స్థిరపడి చక్కని యానందచిహ్నములు గనుపించును. మరియు యోగాభ్యాస మొనర్చుట కుపయోగించు ప్రదేశ మతి పవిత్రవంతమైనదై శాంతముగా నుండవలయును. మురికి, చెత్త, దుర్వాసన, రాళ్ళు, నీరుమున్నగు నపాయకరవస్తువులు సమీపమున గల

స్థలములలో నభ్యాస మొనర్చుటకంటెయూగకొనుట నాధకుని కత్యంతలాభదాయకము. కావున, పైన జెప్పినట్లనుకూలముగానుండు ప్రదేశమునం దనుదినమును గురువియమానుసార మోపికతో బంధత్రయపూర్వకముగా రేచక, పూరక, కుంభకలక్షణములతో నొప్పుచుండు ప్రాణాయామాభ్యాస మొనర్చు సచ్చరితుడగు నాధకున కనతికాలములో బిందువు దృఢమై పైగా కుండలినీ యను నొక మహాశక్తి మూలాధారమునుండి మేల్కొంచి సుషుమ్నామార్గమున సహస్రార పర్యంత మప్రయత్నముగా దిరిగి తిరిగి తుదకాదియందే లీనమై మనోశరీరముల కతినిర్మలతను ప్రసాదించును. అదియును గాక సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు స్థిరమగు సప్త డాతని దేహతత్త్వము సనుసరించి విశేషముగా నాకలి యగుట, మూత్రపురీషము లధికములగుట, శరీరమెండి పోవుట, కశదస్పట మున్నగు యీతిబాధలతోబాటు భూతభవిష్యద్వర్తమానకాలములయం దస్పదస్పడు శ్రమ పెట్టవలసిన కొన్ని దైహిక, మానసికవ్యాధులుగూడ వెంటనే మనోదేహములనుండి బహిర్గతములై బాధించుట కారంభించును. అట్టియెడ నభ్యాసకు డతిధైర్యముతో నవసరము వెంబడిని సూర్యోదయాత్పూర్వమే నిద్రనుండి లేచి నిత్య కృత్యము లాచరించుకొని, చల్లని నీరుగల నదిలోగాని, చెఱువులోగాని కటిప్రదేశమువరకుగల లోతునకు దిగి వక్త్ర, కర్ణ, లోచన, నాసికలను చేతులతో మూసి ముందుకు వంగి శిరస్సుతో సహిత మింద్రియము లెల్ల నొక్కనాచిగా

తడియులాగున సర్వాంగస్నాన మాచరింపవలయును. అట్లుపై శరీరమున గల దుష్టవేడిమి శుద్ధువరకు నఖిశిఖపర్వంతము బాగుగా చేతులతో రుద్ది చల్లదనము గలిగించుకొని వెంటనే గట్టునకు వచ్చి శరీరమున తడిలేకుండునట్లారనిచ్చి యాసనములు మున్నగు వ్యాయామములచే మరల దేహమునకు స్వాభావికోష్ణము గలిగించుకొనవలయును. అట్లుచేయుచున్నచో కొంతకాలమునకు శరీరమునం దదిసరలో దుష్టపదార్థ భక్షణముచే తయారయిన వాత, పిత్త క్లేష్మ ధాతు సంజనితమగు, 'మూలమల' విచ్ఛేదముగలిగియుటుపిన్నుట సహజపదార్థములనరపుకొనగల ప్రకృతిసిద్ధమగు శుద్ధసాత్త్వికతత్త్వ మేర్పడును.

సాధకు డంత టాహారనియమము ననుసరించి, కందమూలఫలాశియై యనతికాలములో యోగాభ్యాసమొనర్చి తగిన ఫలిత మందవచ్చును. కాని శారీరక వ్యాధుల కుత్తమచికిత్సాచూపకమగు నీశీతలోదకస్నానకర్మయం దనేకభేదము లున్నవి. కావున నావిషయమెరింగిన పెద్దలవలన పూర్తిగా దెలిసికొని యం దేస్నాన మెవరితత్త్వమున కుపయోగించునో గుర్తించి, దాని ననుసరించి వర్తించుచుండు టభ్యాసకులకు విధి. మరియు సాధకులు దేహశుద్ధికొఱ కారంభములో ధౌతి, వస్తి, నాలిమున్నగుకర్మల నతిముఖ్యముగా నాచరించవలయునని కొన్ని గ్రంథములయందు జెప్పబడియున్నది. కాని సరియైన సాత్త్వికాహార నియమబద్ధమగు బ్రహ్మచర్యవ్రతావలంబకుని కవియెంతమాత్రీ మనసరములేదు. అయినను గురువాక్యానుసార

మధ్యాసకులెల్లరు నాకర్మల నొక వేళ నభ్యసించినను అభ్యసింప
వచ్చును. స్వయముగా త్వరపడి యభ్యాసమొనర్చినవారి కవి
ప్రమాదకరములగుటగూడ నచ్చటచ్చట గలదు.

మరియు నభ్యాసకులు కావలసినపుడెల్లను చల్లని నిర్మ
లోదకమును వాడుకొనుచుండుటయేగాక భోజనానంతర మెంత
కాలమున కెంతయుదకపాన మొనర్పవలసినదియు తమతమశరీర
స్థితులనుబట్టి కొద్దిగావృపరిమితు లేర్పాటుజేసికొనవలయును.
అట్టియోగాభ్యాసముచే రోగరహితమైన పరిశుద్ధశరీరముగల
మానవశ్రేష్ఠుడే, 'కేవలకుంభ కాభ్యాసము'నకు పూర్ణాధికారి.
అట్టిపరిపూర్ణారోగ్యభాగ్యనిరతుడేగదా పట్టుదలతో లోకము
నందేసత్కార్యమునైనను జేయుటకు సమర్థుడగునది! అటు
గానిచో నాత డిహపరసౌఖ్యదూరుడై తీరని దుఃఖముతో కృశిం
చి జననీ, జనక, సహోదర, సతి, సుత, బంధు, మిత్ర, సాధు, సరి
జన, మృగ, పక్షి, క్రిమి, కీటక సముదాయమున కతిశ్రమ
కల్పించి కడకు వృద్ధుడై నశించుచుండుట మనలో నెవరెరుం
గని విషయము! పైగా నట్టివా డసత్యమునకు లోనై వర్తించు
చుండుటచే నంతకంతకు తనకుదానే ప్రబల శత్రువుగ
చున్నాడు. స్వశరీరముపై చిరాకుజెంది విసుగుకొనుచున్నాడు.
బ్రతుకున కాశించి భిషగ్వరు లిచ్చు సమస్తవిషముల నతి
ప్రీతితో మ్రింగిమ్రింగి యక్రమముగా నకాలములో కీర్తి
శ్రేష్ఠుడగుచున్నాడు.

చూడుడు! పవిత్రవంశమైన మహావిషయమొకటి మన
లో నెవ్వరైన జెప్పినచో విన్నవా రతనిని కొంతసేపు స్తుతించి

తృప్తినహింతురే గాని, యొకరైనను కార్యాచరణమునకై ప్రయత్నించరు, సరిగదా! ఆచరించువారికి సహాయమైన నొనర్పరు. వారిలో కొందరు మీదుమిక్కిలి నాథకులను జూచి యపహాసమొనర్చి వెక్కిరించుచుండుటగూడ గలదు. పూర్వకాలమునం దెట్లుండెనోగాని, నవనాగరికతాప్రభావముచే ప్రస్తుతమున మానవకోటియుం దసంఖ్యాకములగు ననేక ఘోరరుగ్మత లుద్భవించి తెగపెరుగుచుండుటచే రోగరహితమై యోగాభ్యాసమున కనుకూలించు శరీరము లెచ్చట నోగాని కనుపించుటలేదు.

అందుచే నిప్పటి మా నవసమూహములో ప్రతివారును తరుచుగా నొకరికొకరు వెనుదీయక ప్రకృతిని ధిక్కరించి శరీరమున కనారోగ్యకరములగు నాభరణములు, ఉడుపులు మున్నగు లెక్కలేని కృత్రిమాలంకారములను ధరించి దేహమునందున్న రోగలక్షణము లితరుల కగుపడకుండునట్లుతిగూఢముగా నటించుచు తమ కదివరకున్న సహజసౌందర్యమున కంతరాయమొనరించి సంతసించుచుండురు. కాని సత్యస్వరూపమైన ప్రకృతి యాతప్పులను నవరించుట కప్పుడప్పుడు వ్యాధిరూపముగా ప్రాయశ్చిత్తమొనర్చుచు, వినకుండుటచే విసికి విసికి తుదకారోగమునకే బలిపెట్టి తనయం దైక్యమొనరించు కొనువిషయ మెంతమాత్ర మెరుంగజాలరు. పైగా నట్టి సుప్రసిద్ధులు ఘోరప్రదర్శనము ప్రత్యక్షముగా జూచియైనను కొందరు మానవులు జ్ఞానవంతులై బాగుపడుదురనెడి సదుద్దేశమే ప్రకృతియొక్క- యాశయమైన ట్లూహింపగలవారికి

శోచరింపకపోదు.

భూలోకమునల దెట్టి భోగవంతులైనను కొంతవరకు జిహ్వాంద్రియ చాంచల్యమును తగ్గించి ప్రకృతిధర్మమున కనుగుణ్యముగా జలాదిచికిత్స లారంభించి, సహజము నాశ్రయించి, కాలత్రయమునం దుద్భవములగు జైహిక మానసిక రుగ్మతలనుండియు, నకాలమరణములనుండియు తప్పించుకొని బ్రతికినగాని మానవజన్మమె త్తినందుకు దగినప్రయోజనమును బొందజాలరు. ధర్మబద్ధమగుటవలన బుద్ధిమంతు లీవిషయ మతిశోష్యముగానుంచి సదుద్దేశముగలవారి కుపదేశించుచుందురు.

ఇంతేగాక, యోగాభ్యాసములో 'నేను పొందిన' యను భవము' నింతకంటెనిక నేరీతిగా లోకంబున వెల్లడించవలయునో తెలియక ఆవిషయమింతటితో విరమించితిని. అయినను విచారములేదు. సాధకులిందు జెప్పిన ట్లభ్యాసమొనర్చి శరీరమునం దారోగ్యవిధులను సంపూర్ణముగా నార్జింపగలిగినచో, వారికి మానసికములగు సదారోగ్యఫలితము లెన్నియో స్వయముగా శోచరించి పరిపూర్ణానందకరంబైన, జీవన్ముక్తి'ప్రశ్నకుమగును.

జీవన్ముక్తియనగా మానవజన్మమున కుండవలసిన ధర్మ స్వభావమును చెడిపోకుండ కాపాడుకొనుటయేగాని, ప్రాణముతో భూమిలో పూడ్పించుకొనుటయు, బాహ్యవిషయములను పూర్తిగావిడిచి స్థిరముగా నొకచోట శిలావిగ్రహమువలె గూర్చుండుటయు, గ్రంథములయందు భట్టివేసిన కొన్ని యెంగిలిచూటల నితరులకు చిలుకపలుకులవలెనొప్పగించుటయు గానేరదు. అట్టివాని నొకరికొకరు కనుపరచుటకుగాని, దాన

మిచ్చుటకుగాని, విక్రయించుటకుగాని, పైగా నిట్లుండనని
వాక్కుతో వర్ణించుటకుగాని వీలుపడదు. అందుచే ననుభవము
లేని యవివేకి కొకానొకవేళ కాలవశముచే నెంతటి సద్గురు
మూర్తి లభించినను స్వశక్తిచే వెంటనే ముక్తి నొసంగజాలడు.
కావున యోగాభ్యాసి వివేకముతో గురువాక్యానుసారమహా
ర, నిద్రా, భయ, మైథునాదులచే గలగుసుఖదుఃఖముల కెం
తమాత్రము లోనుగాక బాహ్యగోచరములగు శక్తిచాల
నాది క్రియలను గురుసముఖమున ప్రత్యక్షముగా దిలకించి
యభ్యాసింపవలయును. అందులో కొన్ని యంతర్గోచరములగు
టచే నిజముగా తెలిసికొనుట కసాధ్యములై యుండును
గనుక లభించినమట్లు కేమరుపాటుజెందక బాహ్యగోచరవిష
యములను దేహమనోధర్మములకు దగిన ట్లోపికతో నిర్వర్తిం
పగలిగిన సాధకున కంతకంతకు బాహ్యంతర్గోచరములగు
ప్రకృతిధర్మములన్నియు కరతలామలకములగును.

ప్రపంచమునగల మానవులలో ప్రతివారును నీమహా
యోగము ననుసరించి ప్రయోజకులై భూమి నుద్ధరింతురని
గాని, యాచంద్రితారార్కముగా చిరంజీవులై సుఖించుచుం
దురనిగాని నాయభిప్రాయముగాదు. ఇందువిషయమై ప్రకృతి
యద్దేశమేమో నిజముగా నాకంఠకంఠె తెలియదు. కాని,
యట్టివా జెవ్వడైన నొక డీ ప్రపంచమునందున్నచో ప్రకృతి
కంతియేచాలునని నాయూహ. ఏమనగా, పూర్వమునుండియు
గురువంశపరపరగా వచ్చుచున్న 'యోగవిద్య' యాతనిచే రక్షిం
పబడి ముందు రాబోవు మనసంతఃకారికిగూడ మార్గదర్శకమై

లోకములో శాశ్వతమగుచున్నది. అంతేగాక బహుకష్టతరం
బగు నీ మహాయోగ మనుష్ఠించి పరిపూర్ణారోగ్య మందుటకై
కృషి జేయజాలని మానవు లధమపక్ష మదివరలో తుప్రస్థ
పట్టి చైతన్యవిహీనమై, స్వధర్మహానిచే నజీర్తితో మురిగిమురిగి
పాడుపడిపోయిన జీర్ణకోశముల కుపవాసదీక్ష నొసంగియైన
కొంత బాగుపరుచుట మంచిపనియనియు, నందుచే రోగశాంతి
గలిగి యారోగ్యాభివృద్ధి గలుగకపోదనియు నాసంపూర్ణ విశ్వా
సము.

కాని లోకములో ప్రస్తుతమునం దతివిచిత్రముగా వర్ధిలు
చున్న మూఢ విశ్వాసఫలితమగు నసత్యభూజ మనేక శాఖోప
శాఖలతో పత్రి, పుష్ప, ఫల సమన్వితమై విచ్ఛలవిడిగా విరా
జిల్లుచున్నందున సాధారణముగా మానవులెల్లరు దానికే బాని
సలగుట తటస్థించుచున్నది. అందుచే మనలో ప్రతివానికిని
అంతఃకరణచతుష్టేంద్రియమానసాదు లనేకత్వము వహించి
క్రమముగా సత్యాన్వేషణ ముతరించిపోయినది.

ఇందునుగూర్చి శ్రీ వేమనయోగీంద్రులు:—

“క. తను దాదెలియుట తత్త్వము

తనకన్యలు బోధపరులు ♦ ధరలో గలరే

తమదా దెలియకపోయిన

తనకెవరుం దెలుపలేరు ♦ తథ్యమువేమా!”

యని స్పష్టముగా సెలవిచ్చియున్నారు.

6 ముగింపు

పాపకవహశయలారా! ఈ చిన్నగ్రంథములో నించుమించుగా యోగవిషయము లన్నియు క్లుప్తముగా జెప్ప బడియున్నవి. అనుభవయుక్తముగా జూచినచో నవి ప్రతివా నికిని తప్పక గోచరించును. జ్ఞానమార్గ మాచరణశీలురకు తిన్నని దైనను అజ్ఞానులకు మాత్ర మతివక్రతగా గనపించు చుండును. కాని యెవ్వరైనను పట్టుదల గలిగి గురుముఖముగా దాని నెరింగినచో బహు విశాలముగాను, మిగుల పవిత్రవంత ముగాను, కడురమ్యముగాను, నొప్పారుచు సౌఖ్యప్రదమై యుండుటచే తిరిగి దాని నెప్పటికిని విసర్జింపజాలరు. అట్టి పవిత్ర మార్గావలంబకు లజ్ఞానులు పోవు వక్రమార్గమున జొచ్చి దుఃఖభరితమైన విషయేచ్ఛలం దెన్నడును దగుల్కొనరు.

ఆదియునుగాక నిరపాయకరమై యానంద మొసగు చున్న యీమహాయోగమును విడిచిపెట్టి, యపాయకరమై యత్యంత భేదమిచ్చుచున్న దీర్ఘరోగమును స్వీకరించుట కెట్టి మానవుడైనను దీక్షవహించడు. కాని వంశమర్యాదగా చిర కాలమునుండియు కుటుంబము లో నంటుబడి వేరు నాటుకొని యున్న కొన్ని దుర్వ్యసనములను పూర్తిగా త్యజించుట యందుమాత్ర మతని కతి కష్టముగా నుండకపోదు. అందుచే నేలాటి సుగుణవంతుడైనను తుదకు యోగాచరణపై విధిగా కొంత యుపేక్ష వహించి వర్తింపుచుండును.

భోగముపోనీ! రోగమురానీ! మరేమైనగాని! తామవ లంబించి చిక్కులుపడుచున్న వక్రయతమగు ప్రాచీన సూత్ర

ములనతిక్రమించి, ప్రకృతిసిద్ధమై సౌఖ్యప్రదమగు నవీనపద్ధతు
లభ్యాసమొనర్చి వృద్ధిగాదలచిన కుమారతలక ములను జూచి
సంతసింపజాలని నూతాపిత లీకాలమునం దనేకు లచ్చ
టచ్చట గలిగియుండుటచే లోకములో పూర్వకాలమునం
డియు మన యార్యులచే పోషింపబడి, క్రమముగా నభివృద్ధియై
వచ్చుచున్న దాన, ధర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, కర్మ యోగాది సద్విధు
లిష్ట దంతకంత కడుగంటిపోవుచుండుట మనలో ననేకు
లెఱిగిన విషయమే! కాని యందుచే నీ మహాప్రకృతి కెంత
మాత్రము నష్టమురాదు. ప్రతి సద్విధికిని యాచరణశీలు
రీలోకములో విధిగా కొంద రుండితీరుదురు. అదియే దాని
కున్న శాశ్వతమైన స్వాభావిక ధర్మము.

ఆలోచించగా, భర్తృహరి, వేమన మున్నగు మహా
యోగి పుంగవు లీప్రకృతిలో మనవలెనే జన్మించి, నటించినట్టి
వారుగారా? అయినను వారికట్టి పవిత్రధర్మాచరణ మలవడుట
కేలు కారణము? అది వారవలంబించి తెచ్చుకొన్న మహాయోగ
సామ్రాజ్య వైభవానంద ఫలితమే! వేయేల! జ్ఞానామృత మేమా
త్ర మై నను తన మానసేంద్రియముచే నొక సారచవిజూచినవాడె
న్నటికిని దానిని విడిచి నిర్విచారముగా నొక నిమిషమైనను ప్రకృ
తిలో జీవించనేరడు నల్లమందు, గంజాయిమున్నగు మత్తుపదార్థ
ములను సేవించియు, పాలు, మాంసముమున్నగు జీవహింసపదా

రక్షణల నారగించియు, అన్నము, బెల్లము మున్నగు దగ్ధపదార్థములను మెక్కియు, జూదము, చౌర్యము మున్నగు దుర్వ్యసనకార్యముల నవలంబించియు సంతోషించి యుప్పొంగుచుండుట మానవజన్మమున కెంతమాత్రము తగదని మనయందజ్ఞులకూడ కొందఱెఱింగియుండగా జ్ఞానపంతుల కిక నేను వేరుగా జెప్పవలయునా! యోచింపుడు! ఇంతకంటె విశేషించి యుపన్యసింపవలసిన విషయము లిప్పుడు నాకేమియు గోచరించుట లేదు.

షట్కర్మలు, అష్టవిధకుశభక్తములు, దశవిధముద్రలు, చతురశీత్యాసనములు, యమనియమాదులు మున్నగు వానిని గురించి విపులముగా ననేక గ్రంథములయందెది వఱకే చర్చింపబడి యుండుటచేతను పైగా నవి గురుముఖముగా నభ్యసింపవలసినవగుటచేతను సత్ప్రవర్తనగల బుద్ధిమంతుల కిప్పు డింతకంటె విరివిగా జెప్ప నవసరములేదని భావించి దీని నింతటితో ముగించితిని.

“రోగము రావలసివచ్చును. ప్రాణము పోవలసిపోవును, దానికింత విచారణమేల?” ననుకొనెడి పరహింసానిరతులగు సోమరిపోతుల కీలోకనివాసముగూడ నత్యంతసంతాపకరముగా నుండుననుట కాశ్చర్యమేమున్నది? మనలో కొందరు మనుజులు గ్రంథ మధికపుటలతో గనుపించినచో మొదలే స్పృశిం

పరనియు, స్వల్పముగానున్నచో తోచకపోయినస్వప్నదైనను ఎట్లనో కొంతవఱకు చదివి, అం దేచిన్నవిషయమైన దమ్మవరించి నచో దాని ననుసరించి క్రమముగా బాగుపడుదురనియు, అంత కంత కాయభ్యాసమే తగినగురువై మనోమాదుతిమలను స్థిర పరిచి యారోగ్యమును, దానిచే సుజ్ఞానమును, ఆసుజ్ఞానముచే ధర్మమును, ఆధర్మముచే నానందమును, ఆయానందముచే మోక్షమును విధిగా నొసంగకపోదనియు నిశ్చయించి యిటు లీచిన్నపుస్తకమును వ్రాసినాడను.

ఇతరుల ప్రోత్సాహబలిమిచే మానవు డెట్టికార్యమునైనను మరింత యుత్సాహముతో జేయుచుండుట మాన మనేక చోట్ల గనుగొనుచుండునంశమే! కావున యెరింగిన సద్విషయమును సదుద్దేశముతో నడిగినవారికి విధిగాజెప్పి ప్రోత్సాహ మొసంగుట నిజమైనమానవునికి విష్ణుక్తధర్మము.

ప్రపంచమునం దెట్టిరోగవంతుడైనను కొంతవఱకు ప్రకృతిననుసరించి శీతోష్ణములకున్న బలాబలములెరిగి పృథి వ్యాధితత్త్వములను దేహమునం దనుభవముగా దిలకించి జీవింపగలిగినచో నంతకంత కిందియధారణచేగలుగు సుప్రసిద్ధమైన శాశ్వతానంద మనుభవించితీరును.

దానికేమిగాని, భూమిపైనున్న తక్కిన జీవరాసులన్నిటికంటె భావప్రకటనాది సమస్తశక్తులతోగూడ పరోపకార

మున కువకరించునట్లొక్క మానవప్రకృతికి మాత్రమే తగిన
దేహేంద్రియమానసముల నొసంగి తాను మరుగైయున్న
కొఱంతెను లేపండజేసిన పరమదయాళుండగు సర్వాత్మకుని
క నేక వందనశతంబు లర్పించుచు,

కం॥ పందొమ్మిది వందల నిరు

వదిమూడవ వత్సరమున వర్తించిన, మే,

పదిరెండవతేదికి, నే

నిదివ్రాసి ముగించినాఁడ నింపుదలిర్పన్॥

సర్వజ్ఞాః సుఖినోభవంతు.

ఓం తత్సత్.

